

# WELT & LADEN

Das Weltladen Magazin

WINTER 2005

www.weltladen.de

**Entspannendes und Anregendes  
rund um Tee**

**Faire Weihnachten**

**Geschenkideen und Rezepte**



**02** Schönes aus dem Weltladen

**06** Wissenswertes über Tee

**10** Weihnachtliche Rezepte

**04** Teepionieren auf der Spur

**08** Ayurveda in Südindien

**11** Für Kinder

**05** Tee und Macht

**09** Aktuelles



# Das wird nicht nur Ihnen Freude machen



## Was für eine Idee: Papier aus Elefantendung

Diese Briefpapierserie ist hochwertiges, handgeschöpftes Papier. Und zwar aus Elefantendung. Und nicht aus irgendwelchem Elefantendung, sondern von dem der Tiere, die Touristen zum berühmten Palast **FORT AMBER** in Indien bringen. Das Papier ist hygienisch einwandfrei und vollkommen geruchlos. Denn der Elefantendung wird so lange gewaschen bis nur noch die Pflanzenfasern übrig sind. Diese werden ausgekocht und dann zur Herstellung des handgeschöpften Papiers verwendet. Auf diesem Weg bekommen reichlich vorhandene natürliche Rohstoffe eine intelligente Verwendung – und das ist nicht nur gut für die Natur, sondern auch für die Produzenten.

Vertrieb: FAIRKAUF



## UNSERE TEEEMPFEHLUNGEN

### Darjeeling Bio Grüntee Samabeong

Dieser lose grüne Tee ist ein Bio-Produkt aus Indien. Sein Aroma ist feinerb-blumig mit einer zartgelb-grünen Tasse. Er stammt vom Handelspartner **TPI**, über den Sie auf Seite 4 mehr erfahren können.

### Darjeeling Bio Tee Samabeong First Flush

First Flush Tee ist immer besonders aromatisch. Und so überzeugt auch dieser lose Bio-Tee aus Indien mit seinem frischen, blumigen Geschmack und seiner milden, goldenen Tasse.

### Bio-Yogi-Tee Schoko

Dieser lose Tee ist ein ayurvedisches Traditionsgetränk, das belebend und wärmend wirkt. Der Tee ist eine exotische Mischung aus Gewürzen und Kakaoschalen aus Bio-Anbau.

Vertrieb: gepa



## Außen hui, innen hui

Dieser Pullover aus Alpaka von **dwp** wird von der Kooperative **INTI RAYMI** in Peru hergestellt. Er wird in einem hochwertigen Geschenkkarton aus handgeschöpftem Papier mit vielen Hintergrundinformationen und einer DVD angeboten. Ein schönes Geschenk für die kalte Jahreszeit.



**Hilfe für die Tsunami-Opfer**

Die Flutkatastrophe Ende letzten Jahres hat in Sri Lanka großen Schaden angerichtet. Auch der Weltladen-Handelspartner SELYN war betroffen. Noch immer ist nicht alles wieder aufgebaut. Doch zumindest konnten einige Frauen schon wieder die Arbeit aufnehmen. Sie weben diese lustigen Spielkameraden fürs Kinderzimmer. Das Spielen mit den Marionetten und dem Wichtel Sylvester macht nicht nur Spaß, weil sie so lustig aussehen, sondern auch, weil man mit dem Kauf hilft, Arbeitsplätze zu erhalten, Existenzen zu sichern und wieder aufzubauen. Vertrieb: gepa



**Weiches aus einer harten Welt**

Jeder freute sich über die Abschaffung der Apartheid in Südafrika. Doch oft entsteht durch die Lösung des einen Problems ein neues. Denn die meisten Familien in LESOTHO, einem kleinen Staat, der komplett von Südafrika umgeben ist, lebten von der Wanderarbeit in Südafrika. Die Arbeitsplätze werden nun zunehmend an Südafrikaner vergeben. Für die BASATHO, die Einwohner Lesothos, hat sich dadurch die soziale Situation enorm verschlechtert. Die Armut steigt ständig. Landwirtschaft ist in dem bergigen Land, das 1 500 bis 3 500 m hoch liegt, nur wenig ertragreich. Und so nutzt PODI MOHAIR eine der wenigen Möglichkeiten, die sich in Lesotho bietet und stellt hochwertige Handwerksprodukte aus Schafswolle und Mohair, der Wolle der Angoraziegen, her: Schals, Tücher, Ponchos, Taschen, Westen, Wandteppiche, Tischläufer – und diese Hausschuhe.

**Ein Geschenk für 97 Frauen**

Aus den Produktionsabfällen der Seidenproduktion werden diese Geschenkpapiere von dwp hergestellt. 97 Frauen zwischen 18 und 45 Jahren schöpfen es in einer Produzentengruppe von USHA in Bangladesch von Hand. Zu Weihnachten gibt es das Papier mit Silberfäden und weihnachtlichen Motiven.



**Ein Engel der Hoffnung**

PEKERTI ist eine Stiftung in Indonesien, die kleine Handwerksprojekte unterstützt und die traditionellen Herstellungstechniken fördert. Insgesamt sind über 8000 Menschen in dieses Projekt einbezogen. Kunsthandwerk wie dieser blaue Engel von EL PUENTE gibt ihnen die Möglichkeit in einem Land zu überleben, das nicht viele Möglichkeiten bietet, Geld zu verdienen.



**Jeden Monat in ein anderes Land reisen**

Mit diesen Kalendern können Sie sich Monat für Monat nach Afrika, Asien und Lateinamerika entführen lassen. Die namhaften Fotografen David Boucherie, Hartmut Fiebig, Christof Krackhardt und Kay Maeritz haben mit ihren anspruchsvollen und emotionalen Aufnahmen viele Gesichter des Fairen Handels festgehalten. Die Wandkalender sind im Querformat 58 cm x 40 cm und im Hochformat 29,5 cm x 59 cm. Vertrieb: fairtrade media

**GEWINNSPIEL**

Gewinnen Sie einen von 20 fairtrade media Wandkalendern. Schicken Sie uns einfach bis zum 31.12. 2005 eine Postkarte mit einem fairen Gruß an:

Weltladen-Dachverband e.V.  
Stichwort Faires Spiel  
Karmeliterplatz 4  
55116 Mainz

Teilnehmen dürfen alle über 18 Jahre – ausgeschlossen sind Mitarbeiter der Weltläden und des Weltladen-Dachverbandes.



## Teepionieren auf der Spur

Wie gewaltige Wellenberge erstrecken sich die Südausläufer des Himalaya bis weit hinein in den Norden Indiens. Sie enden in einem grünen Meer: Tee, soweit das Auge reicht. Dazwischen immer wieder bunte Farbtupfer. Pflückerinnen und Pflücker, die geschickt die obersten zwei Blätter und die Knospe der Teestauden abzupfen – **TWO LEAVES AND A BUD**, ein Qualitätsmerkmal. Nur die feinsten Blätter sind gut genug.

Vor über 100 Jahren begannen die englischen Kolonialherren mit dem Teeanbau in **DARJEELING** – heute ist die Region eines der bekanntesten Anbaugebiete der Welt.

### Eine kleine Revolution

Wer hier, nahe der nepalesischen Grenze, dem Tee auf der Spur ist, muss hoch hinaus: 1 000 bis 2 000 Meter hoch liegen die Plantagen. Unter den

70 großen, alteingesessenen Teeplantagen in Darjeeling ist eine ganz besondere: der **TEEGARTEN SAMABEONG** der Familie Mohan. Der Eigentümer **BRIJ MOHAN** ist einer der angesehensten Teebauern in Darjeeling, vor 15 Jahren noch galt er als Träumer. Aus einer vollkommen heruntergewirtschafteten Plantage wollte er ein Modellprojekt machen. Die Arbeiterinnen und Arbeiter sollten ein besseres, menschenwürdigeres Leben mit besserer Schulbildung und Gesundheitsfürsorge führen. Und all das mit biologischem Anbau von Darjeeling-Tee. Eine Revolution in einer Zeit, in der der Einsatz von Pestiziden kaum wegzudenken war. Die Anbauflächen, die Arbeiter und nicht zuletzt auch die Qualität litten stark unter diesem Raubbau an der Natur.

### Ein mutiger Entschluss

Die verwilderten Teegärten ermöglichten einen schnellen Umstieg auf Ökoanbau. Die Böden waren nicht von jahrelangem Spritzeinsatz strapaziert, sondern ausgeruht. Jetzt sollten sie geweckt werden. Aus Brij Mohans Traum wurde Wirklichkeit: Ein Teegarten, der inzwischen über 200 Arbeitern das Einkommen sichert und auch eine soziale Weiterentwicklung ermöglichte. Nicht nur die Wohn- und Hygieneverhältnisse konnten verbessert werden, seit 1996 verfügt Samabeong über ein Gemeindezentrum und eine Schule. Außerdem erhielten alle Familien Kühe, die ihnen eine ausgewogenere Ernährung

und zusätzliche Einkommensquellen ermöglichen. Zudem liefern die inzwischen 180 Kühe natürlichen Dünger für die Felder.

### Von Anfang an fair

Das Geld für die Maßnahmen stammt aus dem Verkauf des Tees, bei dem die Mohans auf starke, faire Handelspartner zurückgreifen konnten. **GEPÄ** wurde für eine langfristige Zusammenarbeit gewonnen und die Teehandelsfirma **TEA PROMOTERS INDIA (TPI)** für die Vermarktung in Europa, Japan, den USA und Australien ins Boot geholt. Heute werden sieben Teegärten von **TPI** in verschiedenen Anbaugebieten Nord-Indiens – **DARJEELING, DOARS UND ASSAM** – nach ökologischen Gesichtspunkten geführt und erfüllen alle auch die strengen Naturland-Kriterien. Mittlerweile gibt es nicht nur Tees von Großplantagen: Auch Kleinbauernkooperativen bieten sich über **TPI** als selbstbewusste Handelspartner an. Aus Mohans Traum wurde eine ganze Bewegung, die auf der diesjährigen Biofach-Messe ihren 15. Geburtstag feierte. Und alle feierten mit, denn in den letzten Jahren hat sich unter Teekennern Bio-tee als reines Genussmittel durchgesetzt. Wenn er auch noch fair gehandelt ist, kann man seinen Tee wirklich entspannt genießen. ●

Christoph Seitz

BRIJ MOHAN HAT SEINEN TRAUM UMGESETZT UND VIELEN MENSCHEN EIN BESSERES LEBEN ERMÖGLICHT



# Die Geschichte von Tee und Macht

Die Welt ist aufgeteilt Kaffeetrinker und Teetrinker. Engländer zum Beispiel bevorzugen Tee. Deutsche – bis auf die Ostfriesen – lieben Kaffee. Amerikaner waren einmal Teetrinker und sind mittlerweile Kaffeetrinker geworden. In China und Indien wiederum trinkt man so viel Tee, dass nur ein kleiner Teil exportiert wird. Wo Tee getrunken wird, hängt mit der Geschichte der kolonialen Ausbeutung zusammen. Und mit Kämpfen um Geld und Macht, die bis heute andauern.

## Die Wiege des Tee Genusses: China

In YÜNNUN in Südchina gab es schon vor über 3000 Jahren wilde Tee-kulturen. Aber erst um 400 n. Chr. kam in China der Tee Genuss in Mode. Zur Teezubereitung wurde die **CAMELLIA SINENSIS**, ein kleinblättriger Strauch, der in Höhenlagen wächst, genutzt.

## Der erste Tee in Europa

Um 1600 begannen Niederländer und Briten einen Wettkampf um den so genannten Ostindien-Handel. Anfangs konnte sich die **NIEDERLÄNDISCH-OSTINDISCHE COMPANIE** behaupten. Ihre Schiffe brachten auch 1610 den Tee nach Europa. Er wurde als Medizin gegen Gicht und Blähungen gehandelt – die Redewendung „Abwarten und Teetrinken“ ist auf diese Verwendung als Heilmittel zurückzuführen. Unter wohlhabenen Europäern entwickelte sich Tee jedoch auch zum Genussmittel. Ein lukratives Geschäft begann. Die Niederländer konnten ihre Stellung jedoch nicht halten. Ab 1699 setzte sich die **BRITISCHE EAST INDIA COMPANY** beim Teehandel in China durch. Mitte des 18. Jahrhunderts war Tee zu Chinas großem Exportschlager geworden. Tee wurde Volksgetränk, vor allem bei den Briten, die ihn mit Zucker und Milch zum Energy-Drink ihrer Zeit machten.

In Deutschland trank man zu der Zeit vor allem Bier. Doch Ende des 18. Jahrhunderts wurde es vor allem in Ostfriesland mehr und mehr vom Tee verdrängt: Er war billiger und konnte mit Kluntjes und Sahne über das moorige und salzige Wasser an der Küste hinweghelfen. Noch heute haben die Ostfriesen den größten Pro-Kopf-Konsum in Deutschland und den dritthöchsten weltweit: 2,5 kg pro Jahr.

## Die Kolonien wehren sich

Auch in den britischen Kolonien in Nordamerika wurde Tee immer beliebter. Doch London verlangte von der East India Company hohe Einfuhrzölle – die Teepreise stiegen und der Absatz stockte. Zugleich blühte der Schmuggel, durch den der Tee an der East India Company und den Zöllen vorbei nach Europa und Nordamerika gebracht wurde. 1773 erlaubte London der East India Company, den amerikanischen Markt direkt mit Tee zu beliefern. Das störte die amerikanischen Seehändler mit ihrer Schmuggelware. Sie standen hinter den amerikanischen Freiheitskämpfern, die am 16. Dezember 1773 als Indianer verkleidet drei Schiffe der East India Company im Hafen von Boston stürmten und den Tee über Bord gehen ließen. Diese als **BOSTON TEA PARTY** bekannt gewordene Aktion löste den allgemeinen Aufstand der Kolonien gegen die britische Krone aus. 1776 wurde schließlich die amerikanische Unabhängigkeitserklärung unterzeichnet. Der Teehandel war zum Symbol für die Bevormundung und Ausbeutung der Kolonien durch die Briten geworden.

## Vom Opiumkrieg in China zum Teeanbau in Indien

Auf der anderen Seite der Welt ging der Kampf um den Tee weiter. Nach 1800 begannen die Briten, Opium aus ihrer Kolonie Indien als



Tauschware im Teehandel mit China einzusetzen.

Weite Teile der Bevölkerung, aber auch engste Mitarbeiter des Kaisers wurden von der Droge und folglich von den Briten abhängig. Die chinesische Regierung setzte sich gegen die Opiumeinfuhr zur Wehr und versuchte, die Handelsstützpunkte der Briten zu schließen. 1839–1842 kam es zum **1. OPIUMKRIEG**, den die britische Kolonialmacht für sich entschied: China verlor Hongkong an die britische Krone. Da der Konflikt mit China absehbar war, prüften die Briten die Möglichkeit, Tee in Indien und Sri Lanka anzubauen. Im **REGENWALD VON ASSAM** wurde eine Pflanze entdeckt, die dem aus

China bekannten Tee ähnelte, aber größere Blätter hatte und einen baumartigen Wuchs: die **CAMELLIA ASSAMICA**. Kräftiger im Geschmack als der Chinattee passte er besser zu den englischen Trinkgewohnheiten. Der Siegeszug des indischen Tees begann. Heute ist Assam das größte zusammenhängende Teeanbaugebiet der Welt.

Auch in der Region **DARJEELING** und in Südindien bauten die Briten Tee an. Indien wurde zu einem der weltgrößten Teeproduzenten, wenn auch hauptsächlich für den eigenen Markt. Denn die Kolonialherren haben die Inder zu Teetrinkern bekehrt. Sie genießen ihren Masala Chai mit ayurvedischen Gewürzen und viel Zucker.

## Sri Lanka: Nachwehen der kolonialen Teewirtschaft

Die Kolonie **CEYLON**, dem heutigen Sri Lanka, wurde für die Briten zu einem weiteren Teeanbaugebiet. Für die riesigen Plantagen brauchten sie Pflückerinnen und brachten dafür Tamlen aus Südindien nach Sri Lanka. Damit sie die Grundlage für den bis heute andauernden Konflikt zwischen buddhistischen Singhalesen und hinduistischen Tamlen. Ab 1983 eskalierten die Spannungen zum Bürgerkrieg: Die radikalen Liberation **TIGERS OF TAMIL EELAM (LTTE)** fordern einen unabhängigen Tamlenstaat. Im Februar 2002 wurde Waffenstillstand vereinbart, die Friedensverhandlungen kamen aber bald wieder ins Stocken. 80000 Tote hat der Konflikt bislang gefordert, viele Tamlen sind ins Ausland geflüchtet, etliche auch nach Deutschland. Doch weiter ernten tamlische Frauen den Tee in Sri Lanka, einer Insel kleiner als Bayern, die der zweitgrößte Tee-Exporteur der Welt ist.

# Was Sie schon immer über Tee wissen wollten



## In Grünem Tee steckt viel Gutes

- FLAVONOIDE.....haben positiven Einfluss aufs Immunsystem
- .....schützen die Zellen und Gefäße
- .....verringern das Krebsrisiko
- .....wirken antioxidierend
- KOFFEIN.....wirkt belebend
- GERBSTOFFE.....wirken beruhigend auf Magen und Darm
- .....bekämpfen schädliche Bakterien
- .....binden das Koffein
- .....und verlängern damit die belebende Wirkung
- THEOPHYLLIN/THEOBROMIN.....erweitert die Gefäße
- .....und die Bronchien
- .....ist harntreibend
- .....kann Asthmaanfalle vorbeugen
- FLUOR.....beugt Karies vor
- MANGAN.....wirkt antioxidierend
- .....regt den Stoffwechsel an
- .....baut Bindegewebe Knorpel und Knochen auf
- VITAMIN B.....stärkt die Nervenzellen und Muskeln
- .....steigert den Stoffwechsel
- .....hilft bei der Regeneration der Haut
- .....wirkt entgiftend
- VITAMIN C.....schützt die Zellen
- .....verringert das Krebsrisiko
- .....schützt die Gefäße
- .....stärkt das Immunsystem
- EPIGALLOCATECHINGALLAT - EGCG.....verringert das Krebsrisiko
- ÄTHERISCHE ÖLE.....beruhigen die Nerven

## Tee ist nur so gut wie seine Zubereitung

### SCHWARZER TEE

Von Broken Tee nimmt man einen gestrichenen Teelöffel pro Tasse, von Blatt-Tee einen gehäuften Teelöffel. Außerdem gibt man jeweils noch einen Teelöffel für die Kanne hinzu. Bei Schwarzem Tee wird das meiste Koffein in den ersten zwei Minuten freigesetzt, erst danach werden die Gerbstoffe gelöst. Tee, der drei Minuten gezogen ist, ist stark anregend. Wenn man ihn länger als fünf Minuten ziehen lässt, wirken die Gerbstoffe beruhigend auf Magen und Darm.

### GRÜNER TEE

Grüner Tee wird mit 70–80°C heißem Wasser aufgegossen. Man nimmt einen gestrichenen Teelöffel pro Tasse, bei mehr als fünf Tassen gibt man einen Teelöffel für die Kanne dazu. Wenn man ihn 2–3 Minuten ziehen lässt, ist er besonders anregend. Grüner Tee kann für mehrere Aufgüsse verwendet werden. Einen guten Tee erkennt man daran, dass er auch beim 4. Aufguss noch immer aromatisch ist.

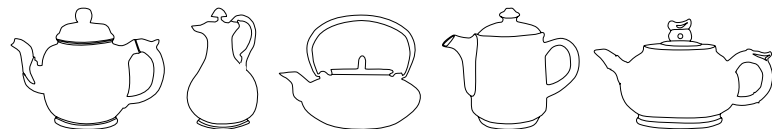
### ROTBUSCHTEE

Rotbuschtee wird mit siedendem Wasser aufgegossen, dann lässt man ihn 2–3 Minuten zugedeckt ziehen. Pro Tasse nimmt man einen Teelöffel. Das Besondere an Rotbuschtee ist, dass er kein Koffein enthält.

### KRÄUTER UND FRÜCHTETEES

Auch sie werden mit siedendem Wasser aufgegossen. Pro Tasse gibt man einen Teelöffel in die Kanne. Man sollte Kräuter- und Früchtetees lang ziehen lassen – mindestens 8 Minuten. Früchtetee kann auch kalt getrunken werden. Für den Aufguss sollte man dann die doppelte Menge Tee benutzen.

### Teekannen



☞ Teekannen sollten nur für Tee benutzt werden. ☞ Am besten sind Kannen aus Glas, Porzellan oder Ton. ☞ Der Tee sollte sich beim Aufbrühen gut entfalten können. Darum sind Baumwollsiebe, große Einsätze und Papierfilter gut geeignet. Man kann den Tee auch direkt in die Kanne geben und den Tee, nachdem er gezogen ist, durch ein Sieb abgießen. ☞ Wenn man die Teekanne vorwärmt, entfaltet der Tee sein Aroma besser. ☞ Tee in Thermoskannen oder lange auf dem Stövchen warm zu halten, ist schlecht fürs Aroma. ☞ Am besten süßt man Tee mit weißem Kandiszucker, denn der Karamell im braunen Zucker zerstört die feinen Aromen. Neutrale Honigsorten – wie zum Beispiel Akazienhonig – eignen sich ebenfalls zum Süßen. ☞

# Tee-ABC

## von Assam bis Yogi

### A

#### ... ASSAM ...

Assam ist das größte zusammenhängende Teeanbaugebiet der Welt. Es liegt im Norden Indiens. Assam-Tee ist kräftig und würzig. Er wird als reiner Assam-Tee angeboten, ist aber auch in vielen Mischungen enthalten.

### B

#### ... BLATTGRADE ...

Schwarzen und Grünen Tee gibt es in verschiedenen Blattgraden. Und zwar als Blatt-Tee, Broken, Fannings und Dust. Blatt-Tee besteht aus ganzen Blättern und ist sehr hochwertig. Broken Tee wurde durch Rollen oder Schneiden zerkleinert. Dieser Tee ist ergiebiger als Blatt-Tee. Fannings wird durch Sieben gewonnen. Er ist noch feiner als Broken Tee. Fannings wird meistens für Teebeutel verwendet. Dust – übersetzt Staub – ist der feinste Blattgrad. Er kommt ebenfalls in Teebeuteln zum Einsatz.

#### ... BLEND ...

So nennt man eine Mischung verschiedener Teesorten.

### E

#### ... EARL GREY ...

Dieser Tee ist mit Bergamotteöl parfümierter Schwarzer Tee.

#### ... ENGLISH BLEND ...

English Blend ist ein gemischter Schwarzer Tee mit Ceylon, Darjeeling und Assam-Sorten.

### F

#### ... FERMENTATION ...

So nennt man den Oxidationsprozess bei der Herstellung von Schwarzem Tee. Dabei verbindet sich der Sauerstoff der Luft mit dem Saft in den Teeblättern. Der Tee bekommt dadurch seine braune Farbe.

#### ... FIRST FLUSH ...

First Flush ist bei Darjeeling- und Assam-Tee die erste Ernte im März und April nach dem Winter und dem Monsun im Frühjahr. First Flush Tees sind besonders hochwertig und haben ein feines Aroma.

### G

#### ... GERBSTOFFE ...

Sie binden in Schwarzem und Grünem Tee das Koffein. Wenn ein Tee viele Gerbstoffe hat, wird das Koffein besonders langsam freigesetzt und der Tee hat eine lang anhaltende belebende Wirkung – wie zum Beispiel Grüner Tee.

#### ... GRÜNER TEE ...

Grüner Tee ist nicht fermentiert und enthält daher mehr Vitamin C, A und B.

### O

#### ... OOLONG ...

So nennt man halbfermentierten Tee. Die Fermentation wird abgebrochen, wenn die Blattländer schon braun, das Blattinnere aber noch grün ist. Oolong Tee ist also halb Schwarzer und halb Grüner Tee.

#### ... OSTFRIESISCHE MISCHUNG ...

Das ist die Bezeichnung für eine Mischung aus kräftigen Schwarzteesorten. Die Basis ist meist ein Assam-Tee, der mit Ceylon- und Darjeeling-Sorten gemischt wird.

### P

#### ... PU-ERH-TEE ...

Dieser Tee wird auch Roter Tee genannt. Seine Farbe entsteht durch die zum Teil jahrelange Fermentation von Grünem Tee mit speziellen Bakterien.

### R

#### ... ROTBUSCHTEE ...

Dieser koffeinfreie Tee wird aus den Blättern des afrikanischen Rotbusch-Strauches gewonnen. Er wird auch Rooibos- oder Massai-Tee genannt.

### Y

#### ... YOGITEE ...

So bezeichnet man eine Gewürzteesmischung mit Zimt, Kardamom, Nelken und Ingwer. Die Gewürze werden etwa 20 Minuten in Wasser gekocht. Yogitee wird mit Milch getrunken.



Grüner Tee



Rotbuschtee

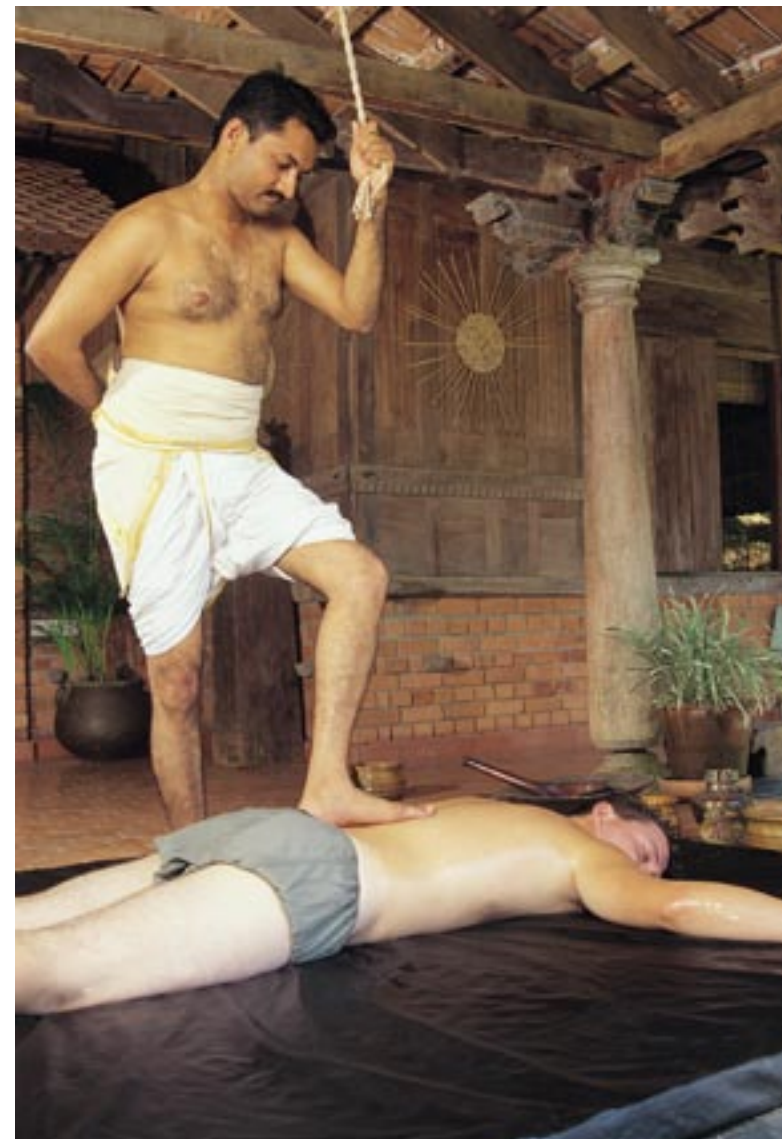


Kamillente



Schwarzer Tee

# Seele, Körper und Geist in Einklang bringen: Ayurveda in Südindien



**AYURVED** bedeutet **WISSEN VOM LEBEN**. Und dieses Wissen ist sehr alt. Ayurvedische Medizin wird seit 5000 Jahren praktiziert. Die ayurvedische Medizin geht davon aus, dass viele Krankheiten psychosomatische Ursachen haben und sie dadurch geheilt werden können, dass Seele, Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Nach der ayurvedischen Theorie wirken im Körper drei Kräfte – die doshas. Sie heißen **PITTA, KAPHA UND VATA**. Pitta wirkt auf Verdauung und Stoffwechsel, kapha wirkt auf die Körperorgane und Knochen und vata reguliert den Kreislauf und das Nervensystem. Bei jedem Menschen dominiert eine der Kräfte. Wenn man gesund ist, wirken alle drei Kräfte dem Typus entsprechend im richtigen Verhältnis. Bei der Diagnose wird das Ungleichgewicht untersucht, indem nicht nur Beschwerden, sondern auch Gefühlszustände und alltägliche Gewohnheiten mit einbezogen werden. Behandelt wird mit Kräuterheilmitteln, mit Ölen und einer ayurvedischen Diät. Der Arzt verschreibt auch Yoga-Übungen zur Reinigung.

In Südindien, insbesondere in **KERALA**, sind viele ayurvedische Kliniken und Praxen. Einige von Ihnen bieten keine komplette medizinische Behandlungen an, sondern nur Massagen. Andererseits gibt es aber auch viele professionelle Kliniken, die nicht nur Behandlungen anbieten, sondern auch forschen und in den letzten Jahren wissenschaftliche Fortschritte in der Untersuchung der Wirkungsweise der ayurvedischen Medizin erzielt haben. Auch in den Kliniken werden Massagen als Behandlungsmethode angewandt. Dabei werden besondere Öle eingesetzt, mit denen Giftstoffe herausgeschwemmt werden, die die Störungen im Kräfteverhältnis der doshas hervorrufen. Die Kuren dauern zwischen 7 und 21 Tagen.

**SOMATHEERAM RESORT IN CHAWERA**

[www.somatheeram.com](http://www.somatheeram.com)

**KTDC SAMUDRA IN KOVALAM**

[www.ktdc.com/Samudra.htm](http://www.ktdc.com/Samudra.htm)

**MEDICIS AYURVEDIC THERAPEUTIC CENTRE IN KOVALAM**

[www.ayurbay.com](http://www.ayurbay.com)

ERFAHRUNGSBERICHT

## Abenteuer Ayurveda

Diese kleine, dickliche Inderin soll also eine Medizinerin sein, die sogar schon von der **BERLINER CHARITÉ** eingeladen wurde, um die Ärzte dort mit Ayurvedischer Medizin bekannt zu machen? Wenn mir nicht von vielen Seiten bestätigt worden wäre, dass dies eine professionelle Ayurveda-Praxis ist – ich wäre sofort wieder rückwärts rausgegangen. Denn der Behandlungsraum ist dunkel, klein und ein wenig heruntergekommen. Durch zwei kleine Lichtschächte auf Höhe der Straße sieht man braune, schmale Füße in den Vorfahren von FlipFlops vorbeigehen. In der Mitte steht der Behandlungstisch aus altem, schwarzem Leder mit Rinnen, in denen das Öl ablaufen kann. Als erstes wird mir ein Löffel mit einer weißlichen Substanz entgegengestreckt. Ich mache den Mund auf – man will ja nicht zimperlich sein. Und außerdem: Ich wollte ja eine Ayurveda-Kur machen. Und das gehört anscheinend dazu. Später erfahre ich, dass ich **GHEE**, eine Art Butterschmalz – bekommen habe. Dann beginnt die Massage. Ich beginne mich zu entspannen und auf die Massage am nächsten Tag zu freuen. An einem Tag wird die Massage jedoch durch ein Dampf-

bad ersetzt. Und das kann man sich so vorstellen: Ich steige in eine Kiste in der Küche der Familie Babu. Mein Kopf schaut oben heraus – so kann ich mitbekommen, wie hinter dem Vorhang in der Küche das Mittagessen vorbereitet und dabei auf **MALAYALAM** geplaudert wird. Wellness neben Kartoffelschalen. Das ist sicherlich nicht jedermanns Sache. Uneingeschränkt empfehlen kann ich dagegen aber den **STIRNGUSS**. Öl wird in einem feinen Strahl auf die Stirn gegossen und es fühlt sich an, als würde die Sonne im Kopf aufgehen. Mit jedem Tag merke ich, wie mein Körper reiner wird und mein Wohlbefinden steigt. Dr. Babu erklärt mir, dass sie daran, wie das Öl aussieht, erkennen kann, welche Störungen es in meinem Körper noch gibt. Nach einer guten Woche sagt sie, dass sie nichts mehr für mich tun könnte. Ich denke zwar, dass ich noch viel mehr dieser wunderbaren Massagen vertragen könnte, doch für die Ärztin ist die Behandlung abgeschlossen. Ayurvedische Behandlungen sind ja nicht zum Vergnügen, sagt sie. Vielleicht nicht nur – aber auch, denke ich. ●

Barbara Kotte



# Erlebnis Weltladen

## Jetzt auch in Frankfurt-Bornheim

„Schau mal Mama, Afrika.“ Dort wo eben noch der kleine Junge mit dem Luftballon stand zierte jetzt ein Handabdruck die Schaufensterscheibe.

Dahinter tatsächlich: Afrika, Asien, Südamerika... die Welt im Weltladen. Jetzt noch einmal mehr in Frankfurt.

Nicht nur die kleinen Besucher erkundeten aufgeregt eine neue Welt, als der Weltladen in Frankfurt-Bornheim an den Start ging. Auch die Großen waren vom großzügigen Ladenraum begeistert. Hier können die Waren endlich so präsentiert werden, wie es sich Ursula Artmann, Stefan Diefenbach – die Geschäftsführer – und das Team vorgestellt haben. Hochwertige Produkte in frischer Aufmachung in einer „Boutique für Menschen mit besonderem Geschmack“. Weltladen-Klassiker finden sich hier: Kaffee, Tee, Gewürze, Honig oder Wein. Aber auch ein großes Sortiment an Kunsthandwerk, Instrumenten, Papier oder etwa CDs.

### Weltladen wagen

Bis es soweit war mussten viele Entscheidungen getroffen werden. Wie sollte aus einem Verkauf von fair gehandelten Produkten nach dem Gottesdienst ein festes Ladengeschäft werden? Welche Partner nimmt man mit ins Boot? Schließlich ergriff eine Gruppe von elf Leuten die Initiative und gründete einen Weltladen, in einer für diesen Bereich exotischen Gesellschaftsform: einer GmbH. Unterstützt wurden die Existenzgründer bei ihrem mutigen Vorhaben vom Weltladen-Dachverband sowie der gepa.

Nach einer detaillierten Standortanalyse war klar: In Frankfurt-Bornheim waren alle Faktoren gegeben, um aus dem Traum der Initiatoren Realität werden zu lassen. In einer Metropole wie Frankfurt ist Platz für viele Weltläden in zentralen Einkaufslagen und die Räume in der Berger Straße 133 in Bornheim, aus denen gerade erst ein Buchladen ausgezogen war, boten sich als ideale Geschäftsräume an: Zentral gelegen, viel Publikumsverkehr und große Schaufenster. Sehen und gesehen werden sollte hier möglich

sein. Nur wenige Monate später kann sich der Laden jetzt tatsächlich sehen lassen: Freundliche, moderne Regale und attraktive Präsentationsflächen machen Lust auf Genuss – und wer sich gar nicht mehr zügeln kann, verwöhnt sich gleich vor Ort mit einem frisch gebrühten Kaffee oder Tee. „Da macht das Einkaufen gleich doppelt Spaß“ freuen sich die Kunden.

### Sinn und Sinnlichkeit

Bei aller Sinnlichkeit kommt auch der Sinn im neuen Weltladen nicht zu kurz. Ursula Artmann und Stefan Diefenbach sind sich einig: Ohne ehrenamtliche Helferinnen und Helfer wäre die Weltladenarbeit nicht zu schaffen. Unterstützt wird das Team auch von jeweils zwei Praktikantinnen, die über das Projekt „Faprik“ betreut werden. Diese von der Stadt Frankfurt und Frankfurter Lehrern ins Leben gerufene Initiative bietet benachteiligten jungen Frauen eine Perspektive durch Bildung und Ausbildung. Fairer Handel heißt hier eben nicht nur Perspektiven für ferne Länder schaffen, sondern auch Verantwortung übernehmen im direkten Umfeld.

### Jetzt voll durchstarten

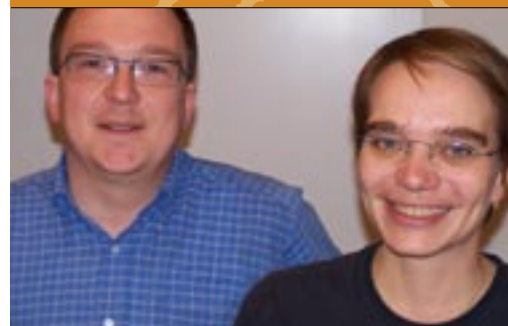
Noch ist es zu früh, um eine Prognose anhand von harten Zahlen wagen zu können. Der Laden wird aber gut angenommen. Alles deutet darauf hin, dass der Weltladen in Frankfurt-Bornheim zu einer Anlaufstelle für Kenner und Liebhaber fair gehandelter Produkte wird. Die Mitarbeiter jedenfalls berichten schon von ein paar Stammgästen – und die Fensterscheiben davon, dass die Faszination Weltladen auch bei den Kleinen gut ankommt. Wir wünschen für die Zukunft viel Glück.

Christoph Seitz

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 10-19 UHR, SA 10-16 UHR  
[www.weltladen-bornheim.de](http://www.weltladen-bornheim.de)

IMPRESSUM  
 Herausgeber: Weltladen-Dachverband e.V., Karmeliterplatz 4, 55116 Mainz • Verantwortlich: Markus Frieauff • Redaktion: Christoph Seitz • Gestaltung: scrollan, Berlin • Bildnachweis: Titel, S. 4 fairtrade media; S. 8 Indisches Fremdenverkehrsamt Frankfurt/Main; alle anderen Weltladen; Illustrationen S. 5, 6, 11 Jenna Janke, S. 11 Michael van Schaik • WELT&LADEN wird unterstützt durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung im Rahmen der Informationskampagne fair feels good.

## INTERVIEW



DIE GESCHÄFTSFÜHRER DES WELTLADEN  
 FRANKFURT-BORNHEIM, URSULA ARTMANN UND  
 STEFAN DIEFENBACH

### W&L: EIN PAAR WOCHEN NACH DER ERÖFFNUNG. WIE LÄUFT'S?

STEFAN DIEFENBACH: Wir sind sehr zufrieden. Hier in der ersten Reihe der Berger Straße haben wir eine ganze Menge Laufkundschaft. Mit dem großen Schaufenster entdecken uns immer neue Kunden.

### W&L: WER KOMMT DENN SO VORBEI?

STEFAN DIEFENBACH: Die Gegend rund um die Berger Straße ist sehr bunt – und genauso bunt ist unsere Kundschaft.

Zum Teil kommen da ganz überraschende Begegnungen zustande. Neulich hat uns ein Kunde zur Gründung gratuliert und sich gefreut, dass er jetzt endlich auch fair einkaufen könne – das sei für ihn als Moslem vorher schwer gewesen, weil die Produkte nur an einem Tisch nach dem katholischen Gottesdienst verkauft wurden.

### W&L: BUNTE KUNDSCHAFT UND AUCH EIN BUNTES SORTIMENT?

URSULA ARTMANN: Ja, das ist auch einer der großen Unterschiede zum Verkauf früher. Wir haben hier natürlich viel mehr Platz und können die Waren ansprechend präsentieren. Dabei ist das breite Sortiment bisher auch eine unserer großen Stärken. Gerade die Dekorations- und Gebrauchsgegenstände wie Gläser, Teller oder Tischdecken können die Kunden hier in aller Ruhe kombinieren und kaufen dann gerne auch etwas mehr.

STEFAN DIEFENBACH: Besonders gut geht im Moment auch der Schmuck. Na ja, es sind meist Frauen die hier vorbeischauen – wir suchen noch nach einer Möglichkeit auch die Männer hier hereinzulocken.

### W&L: NEBEN DEM MÄNNERPROJEKT: WAS STEHT JETZT NOCH INS HAUS?

STEFAN DIEFENBACH: Weihnachten natürlich, bis dahin hat sich hier hoffentlich alles so weit eingespielt, dass es dann etwas stressfreier wird. Dann haben wir noch eine ganze Menge Ideen – zum Beispiel auch zur Fußball-WM, wo ja auch in Frankfurt gespielt wird. Vielleicht kommen da ja dann auch ein paar mehr Männer (lacht).



# Es muss ja nicht immer Gans sein

In Indien sind viele Religionen verbreitet: Hinduismus, Islam, Buddhismus, Jainismus, Sikhismus, Zoroastrismus und Christentum. Weihnachten in Indien ist daher ein nicht so bedeutendes Fest wie bei uns. Trotzdem können Sie sich bei Ihrem Weihnachtsmenü von den bezaubernden Düften Indiens inspirieren lassen: Zimt und Nelken, Kardamom, Koriander, Limonen, Kastanien und Vanille.



Als Hauptgericht

## LAMM MIT SPINAT

Für 4 Personen:

600 g Lamm (Schulter) / 600 g Spinat / 5 Zwiebeln / 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm) / 7 Knoblauch-Zehen / 5 EL Öl / 1/2 TL schwarze Pfefferkörner / 5 Nelken / 3 Lorbeerblätter / 5 Kapseln grüner Kardamom / 2 TL Cumin (Kreuzkümmel) / 1/2 TL Chilipulver / 1–2 TL Kurkuma (gemahlen) / 2 TL edelsüße Paprika / 1–2 TL Methi-Leaves (Bockshornkleeblätter) / Salz / 1 TL Garam Masala / 100 ml Sahne

**Öl, Pfeffer, Kardamom, Cumin, Chili und Kurkuma bekommen Sie in Ihrem Weltladen.**

**UND SO GEHT'S:** Schneiden Sie das Fleisch in 2 cm große Würfel und hacken Sie den Spinat. Reiben Sie Ingwer und Knoblauch und schneiden Sie die Zwiebeln in feine Würfel. Anschließend braten Sie im Öl Pfeffer, Nelken, Lorbeer und Kardamom ca. 1 Minute lang an, geben Sie die Zwiebel dazu und bräunen Sie sie an. Nun fügen Sie Knoblauch und Ingwer dazu und braten alles ca. 2 Minuten unter Umrühren an. Geben Sie die Fleischwürfel dazu und braten Sie weitere 3 Minuten. Dann fügen Sie Cumin, Chili, Kurkuma, Paprika und Bockshornkleeblätter hinzu und braten weitere 2 Minuten unter Umrühren. Geben Sie den Spinat dazu und lassen Sie das Ganze 50 Minuten zugedeckt leicht schmoren. Verfeinern Sie das Gericht am Ende mit Garam Masala und Sahne und lassen Sie es abschließend nochmals 5 Minuten offen köcheln.

Als Beilage

## ROTER REIS MIT LAUCH

Für 4 Personen:

350 g roter Mittelkornreis / 1 l Wasser / 1 Lorbeerblatt / 2–3 EL Olivenöl / 1 kleine Zwiebel, fein gehackt / 1 Knoblauchzehe, fein gehackt / 3 dünne Lauchstangen / Thymian nach Belieben / 150 ml trockener Weißwein / Gemüsebrühe / ein wenig süße Sahne / Salz / Pfeffer, frisch gemahlen / 2 EL geriebener Pecorino / 2 EL fein gehackte Petersilie

**Reis, Öl, Wein und Pfeffer bekommen Sie in Ihrem Weltladen.**

**UND SO GEHT'S:** Waschen Sie den Reis in einem Sieb ausgiebig mit warmem Wasser. Kochen Sie ihn mit dem Lorbeerblatt im Wasser auf und lassen Sie ihn dann bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln. Anschließend auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 30 Minuten ausquellen lassen. Entfernen Sie das Lorbeerblatt. Putzen Sie den Lauch und halbieren Sie ihn der Länge nach, schneiden Sie ihn in etwa 1 cm breite Streifen. Dünsten Sie Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Thymian im Olivenöl kräftig an. Gießen Sie nun den Weißwein dazu und lassen ihn einkochen. Geben Sie dann die Gemüsebrühe dazu und lassen Sie alles zugedeckt 5 bis 8 Minuten köcheln. Nun den gekochten Reis zufügen und weiter köcheln lassen. Verfeinern Sie mit der Sahne und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Zum Schluss rühren Sie Käse und Petersilie unter.

Als Vorspeise

## INDISCHE ERBSENSUPPE MIT CURRY UND PFEFFERMINZE

Für 4 Personen:

200 g grüne Erbsen / 1/2 kleine Zwiebel, fein gehackt / 1–2 EL Olivenöl / 2 TL Dinkelmehl / 0,5 l Gemüsebrühe / 50 g geriebene Cashewkerne / 100 ml Sahne oder Kokosmilch / Curry nach Belieben / etwas frische Pfefferminze als Garnitur

**Olivenöl, Curry und Cashewnüsse bekommen Sie in Ihrem Weltladen.**

**UND SO GEHT'S:** Weichen Sie die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser ein. Am nächsten Tag die Zwiebeln im Olivenöl andünsten, die Erbsen zugeben, Dinkelmehl und Curry darüber streuen. Gießen Sie nun die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie alles bei schwacher Hitze 10 bis 12 Minuten köcheln. Rühren Sie die Sahne und die geriebenen Cashewkerne unter und schmecken sie mit Pfeffer und Salz ab. Pürieren Sie die Suppe und verdünnen Sie sie je nach Konsistenz mit Gemüsebrühe. Garnieren Sie die Suppe mit frischer Pfefferminze.



## Weihnatskugeln selber machen

Sicherlich hast Du schon einmal mit Pappmaché gearbeitet. Wenn nicht, solltest Du es unbedingt einmal ausprobieren, denn es macht großen Spaß. Kinder auf der ganzen Welt basteln mit Pappmaché. Die Kinder in Indien zum Beispiel stellen daraus ihren Weihnachts-schmuck her.



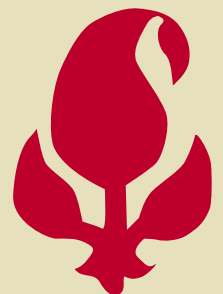
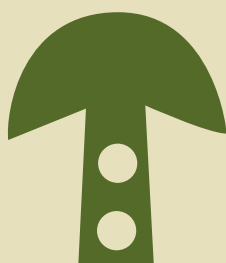
### DU BRAUCHST:

- Alte Tageszeitungen
- Einen Eimer Wasser
- Tapetenkleister
- Farbe und Pinsel
- Kleine Luftballons
- Streichhölzer ohne Kopf
- Faden

### UND SO GEHT'S:

Rühr den Tapetenkleister so an wie es auf der Packung beschrieben ist. Reiß nun die Tageszeitung in etwa 2 cm breite Streifen. Puste den Luftballon so weit auf, dass er so groß wie eine schöne, runde Weihnachtskugel ist. Nun zieh die Papierstreifen nacheinander durch den Kleister und ummantele den Ballon damit. Lass nur das Stück frei, an dem der Luftballon zugeknötet ist. Achte darauf, dass die Papierstreifen schön dicht abschließen. Wenn der Luftballon ganz mit Pappmaché überzogen ist, heißt es abwarten: Und zwar 2 Tage. Danach ist das Pappmaché gut durchgehärtet. Du kannst den Ballon nun zerstechen und herausziehen. Zurück behältst Du eine schöne runde Kugel. Damit daraus eine Weihnachtskugel wird, musst Du sie natürlich noch bunt bemalen. Am Ende bindest Du einen Faden mittig an ein Stück Streichholz und schiebst ihn so in das Loch der Kugel, dass er sich querstellt. Viel Spaß beim Schmücken des Baumes!

Weihnatskugeln aus Pappmaché



Wenn Du möchtest, kannst Du mit einem dieser typischen indischen Muster deine Weihnachtskugeln verzieren.



**fairzückt**

